Wellen und Splitter aus den Muir Woods

Michael Horvath, im Dezember 2025

01.12.2025

Das Foto aus den Muir Woods, Kalifornien, das ein Freund mir geschickt hat, hängt nun in meiner Wohnung an der Wand. Aikido liegt hinter mir. Ich bin zwar noch da, aber ich schaue mittlerweile woanders hin. Das Bild zeigt meinen Hinterkopf, links und rechts die Ohren. Wo der Kopf auf dem Hals liegt, auf Höhe des Atlas, ist ein daoistisches Taijitu ☯ zu erkennen, mit Yang oben und Yin unten, ein Kreis in einem Viereck.

Von diesem Zentrum breitet sich mein Geist in alle Richtungen aus. Ich bin offen und klar, aber ich bin noch nicht völlig frei, noch nicht im Lot. Die Vergangenheit liegt auf mir. Nicht nur als Last, die ich trage, auch als Geschenk, das mir Kraft gibt. Ein Spiegel also, in dem ich meinen Hinterkopf sehe.

02.12.2025

Eine Lichtung im Wald. Leichter Wind bewegt die Äste und Zweige, von Zeit zu Zeit fallen Kiefernadeln auf den Boden. Die Strahlen der Sonne fallen auch. Sie folgen ihrem Weg ohne Pause, ohne sich stören zu lassen.

Ein Spiel aus Licht und Schatten, das etwas sehr Altes und zugleich sehr Feines ist. Es hat Regeln, die wir beschreiben könnten, aber jetzt, in diesem Moment, geht es nicht um die Regeln, sondern um die Schönheit. Wir erlauben dem Moment, uns zu berühren, und die Sprache verliert sich in der Fülle des Seins. Unendliche bewegte Stille.

03.12.2025

"Jetzt schauen wir in einen Spiegel und sehen nur rätselhafte Umrisse, dann aber schauen wir von Angesicht zu Angesicht", sagt das biblische Hohelied der Liebe, Vers 1 Korinther 13,12.

Der Spiegel unseres Bewusstseins liegt in Splittern. Er gibt uns ein unvollkommenes Bild der Wirklichkeit, so gut er das eben kann. Wir nehmen (für) wahr, was uns der Spiegel zeigt. Vieles fehlt, Manches lässt sich nur erahnen. Trotzdem brauchen wir diesen zerbrochenen Spiegel, um uns in der Welt zurechtzufinden, um Tag für Tag zu überleben. Meditation ist es, die uns erlaubt, anders schauen zu lernen. Ohne den Spiegel. Und Gnade ist es, wenn uns das gelingt.

(cc) BY-NC-ND

04.12.2025

Ein Stein fällt in einen Teich. Der Punkt seines Kontakts mit der Oberfläche des Wassers wird zum Mittelpunkt von Kreisen aus Bergen und Tälern von Wellen. Kraft, die sich ausbreitet, während der Stein längst verschwunden ist. Kraft, die wir spüren können.

Zwei unendlich dichte Schwarze Löcher fallen ineinander. Der Ort dieses Geschehens wird zum Zentrum der Ausbreitung von Gravitationswellen in Raum und Zeit. Kraft, die sich ausbreitet, weil aus zwei eins geworden ist. Kraft, die unsere Vorstellung weit übersteigt. Kraft, die wir nicht spüren können. Weil wir die Wellen sind.

05.12.2025

Ich sehe einen Vater, der einen schützenden Raum schafft für sein kleines Kind, das vor ihm auf dem Boden liegt. Von oben sind der Kopf, die Schultern und die Arme des Vaters erkennbar, die den Säugling von dem Chaos der ihn umgebenden Welt abschirmen. Von Eindrücken, die zu grob, zu grell, zu laut wären, als dass sie das kleine Wesen einordnen könnte.

Der Mann fühlt mit dem Kind. Sein Urteil beruht nicht auf dem, was er selbst gerade empfindet. Vielmehr versucht er zu verstehen, was das Kind ihm mit seinem kleinen Körper sagen will. Wer hätte nicht gerne so einen Vater?

06.12.2025

Ob das Kind nicht in einer Krippe liegt? Aus dem Säugling wird Jesus, aus seinem Vater wird der Gott der Christen selbst, und aus ihrem Zwischen, für das es keine Worte gibt, wird der Heilige Geist. Mein Text verwandelt sich in einen Adventkalender. Bis Weihnachten werde ich jeden Tag ein Türchen in meinem Kopf öffnen und staunen, was dahinter ist.

Mit den Jahren sind für mich die Raunächte, das Niemandsland zwischen altem und neuem Jahr, zum eigentlichen Weihnachtsfest geworden. Zu einem Fest der Liebe zu diesem göttlichen Kind, das wir alle in uns tragen, dem wir selbst mehr oder weniger gute Eltern sein können. Ob Atman oder Buddhanatur oder Christusbewusstsein, immer geht es um dieses unendlich zarte Kind, den Kern unseres Wesens, unser wahres Selbst, das wir zu hüten haben wie eine Flamme der Liebe, die nicht verlöschen soll. Das ist unsere erste Aufgabe, mit ihr gilt es jeden Tag aufs Neue zu beginnen.

(cc) BY-NC-ND

07.12.2025

"Ich kreise um Gott, um den uralten Turm, und ich kreise jahrtausendelang; und ich weiß noch nicht: bin ich ein Falke, ein Sturm oder ein großer Gesang", lesen wir bei Rainer Maria Rilke. Es ist erstaunlich, wie in seinen Gedichten immer wieder die Transzendenz durchscheint, einfach indem er Worte aneinanderreiht.

Ein viereckiger Turm im Auge eines tosenden Sturms. In stiller Würde steht er da und bildet die Referenz für alles, was rund um ihn geschieht. Er kann uns helfen, in diesem ewigen Spiel der Kräfte, das wir die Welt nennen, den Weg zu finden, letztlich sogar uns selbst zu finden. Wir leben, gleichsam zur Probe, als Falke, als Sturm, als großer Gesang, bis wir diesen unbewegten Turm als unser eigenes Zentrum erkennen. Der Sturm kann uns nicht länger hin- und herwehen. Wir stehen ruhig in der Mitte, in unserer Kraft, und wir sind frei, in alle Richtungen zu gehen.

08.12.2025

Es ist Nacht. Ich stehe auf einem hölzernen Steg und blicke auf das dunkle Wasser eines Teiches, in dem sich das Mondlicht spiegelt. Die Oberfläche des Wassers bildet eine Grenze zwischen dem Bekannten und dem Unbekannten. Was mag wohl in dem Wasser sein? Welche Pflanzen und Tiere mögen darin wachsen und sterben? Die Vorstellung, in den Teich zu fallen, in diese Unterwelt gezogen zu werden, macht mir Angst.

Ich blicke nach oben, zur weich leuchtenden Mondkugel. Sie ist schön, aber dort wächst nichts und niemand. Ein Ort zum Sterben. Unsere Nöte und Sorgen, unsere Wünsche und Hoffnungen, all das, was wir unser Leben nennen, spielt sich in einer fragilen Sphäre ab, welche unseren Heimatplaneten umhüllt. Zur Angst kommt Demut. Wie anmaßend und lächerlich es doch ist, uns als Herren der Erde zu gebärden. Inmitten von uralten und gewaltigen Kräften, auf die unsere Existenz keinen Einfluss hat.

Ich werde ungeduldig: Wo bleiben die Einsichten? Ist alles schon gedacht, oder habe ich bloß Angst, tiefer zu gehen? Was würde es bedeuten, tiefer zu gehen? Muss ich etwa in das schwarze Wasser des nächtlichen Teiches springen, um Antworten zu finden? Oder genügt es, meine Angst sachte in mir zu halten, darauf zu vertrauen, dass sie sich verwandeln wird? Was auch immer ich tue, es wird das Richtige sein. Etwas zu tun, ist das Richtige.

(cc) BY-NC-ND

09.12.2025

Der Kritische Realismus ist eine erkenntnistheoretische Position, die ich zu schätzen gelernt habe. Er differenziert zwischen der unserem Bewusstsein nicht unmittelbar zugänglichen physikalischen Welt und der phänomenalen Welt als einem sich in unserem Organismus vollziehenden Prozess. Nicht klar genug zwischen diesen Welten zu unterscheiden, kann zu Antinomien führen, ob in unserem persönlichen Leben oder in den Wissenschaften.

Das Foto aus den Muir Woods ist, physikalisch gesehen, das Ergebnis des Zusammenspiels einer Abbildung durch eine Kamera mit deren Rotation. Zwar basiert es auf der physikalischen Welt, und es existiert sogar in der physikalischen Welt, aber das, worauf es hier ankommt, ist das Dazwischen seiner Entstehung. Es ist die phänomenale Welt des Künstlers, die dem Werk seinen Wert gibt. Es sind Wahrnehmungen, es sind Empfindungen und Gefühle, es sind Ideen und Absichten, die Technik in Kunst verwandeln.

10.12.2025

Ein Nest. Heute ist mir erstmals aufgefallen, wie granular die Oberfläche des Fotos eigentlich ist, und ich habe Federn gesehen, die in einem Nest liegen. Ein Geflecht, das Vögeln Schutz vor Wind, Regen und feindlichen Tieren bietet, um dort ihre Eier auszubrüten und ihre Jungen aufzuziehen, aber ebenso eine Referenz, ein fixer Punkt, an dem sie ihre Flüge in die Welt beginnen und beenden können.

Ein Nest schafft Ordnung und Geborgenheit, es dient dem Leben. Auch für uns Menschen sind schützende Hüllen wichtig, von der lufthaltigen Atmosphäre des blauen Planeten Erde, die uns vor dem Vakuum, der Kälte und der Strahlung des Weltalls schützt, über politische Hüllen wie Staaten und Gemeinden, bis hin zu Häusern und der Kleidung an unserem Körper.

Existenzielle Nacktheit, die Vorstellung, dem Weltganzen sozusagen hüllenlos ausgeliefert zu sein, macht uns Angst. Indem wir meditieren, bauen wir in uns selbst ein Nest gegen diese Angst. Ein Nest, das bleibt. Weil es mit uns geht.

Alles muss rund sein, die Splitter stören. Wenn ich das Foto aus den Muir Woods betrachte, ertappe ich mich immer wieder bei diesem Gedanken. Dem liegt wohl eine Sehnsucht nach Harmonie zugrunde, ein Wunsch, alles möge sich in ein Ganzes fügen. Ein Wunsch, der Licht und Schatten hat. Nicht zuletzt das Grauen des Nationalsozialismus, der ein ideologisches Nest gegen damalige Ängste sein wollte, hat uns gezeigt, dass es von der Ganzheitlichkeit nicht weit ist zum Totalitarismus.

(cc) BY-NC-ND

11.12.2025

Es ist faszinierend, wie unser Organismus versucht, offene Gestalten in der Wahrnehmung zu schließen: In der Nacht auf heute bin ich kurz aufgewacht, und ich hatte das Bild eines abgesägten Baumstamms vor mir. Jahresringe und Holzsplitter. Sowohl als auch. Wenn ich jetzt auf das Foto an der Wand blicke, finde ich diese Lösung gar nicht so schlecht.

Wie mag es wohl den Pionieren der Quantenphysik gegangen sein, als sie erstmals auf den Welle-Teilchen-Dualismus gestoßen sind? Eine Gestalt, die nicht zu schließen ist. Auf die Frage, ob Photonen (oder Elektronen) Wellen oder Teilchen sind, gibt es keine Antwort. Je nach Art der Messung zeigen sie diese oder jene Eigenschaften. Anders gesagt: Unser Gehirn ist nicht für derart abstrakte Fragen gemacht.

Zufrieden bin ich mit dem abgesägten Baumstamm jedenfalls nur optisch. Zwar könnte es, wenig Tage vor Weihnachten, ein Christbaum sein, aber wo bleibt die spirituelle Botschaft? Wir töten Jahr für Jahr unzählige Lebewesen und behängen deren Leichen mit Lametta, nur um damit der Geburt eines einzelnen, besonderen Lebewesens vor mehr als zweitausend Jahren zu gedenken. Ob das nicht irgendwie pervers ist?

12.12.2025

Ich habe mich gestern gefragt, ob es nicht um die hellen Flächen auf dem Foto geht, sondern um die dunklen. "If thine is the glory then / mine must be the shame / you want it darker / we kill the flame", singt Leonard Cohen im titelgebenden Lied seines wenige Tage vor seinem Tod vorgestellten, von seinem Sohn Adam einfühlsam produzierten letzten Albums.

Gott will es dunkler: Es wird ernst. Hier spricht ein Mensch, dem sein Platz im kosmischen Ganzen bewusst wird, seine endliche und fragmentarische Existenz im Angesicht des Absoluten. Ob wir an einen Gott glauben oder die Flamme löschen, unser Tod bleibt unausweichlich. Hineni, hier bin ich, ist Cohens biblische Antwort in dem Lied. Er resigniert nicht, er relativiert nicht, er verhandelt nicht, er ist bereit. In manchen spirituellen Traditionen würde man sagen: Er lässt sein Ego los.

Tatsächlich hat der rechte untere Bereich des Fotos aus den Muir Woods, in dem das Schwarz nur von wenigen hellen Schleiern durchzogen wird, eine eigene Kraft. Als würde uns die Leere sagen wollen: Ja, hier hat jemand gelebt, aber das ist schon sehr lange her.

(cc) BY-NC-ND

13.12.2025

Ich wollte es dunkler, und es wird dunkler. Am Tag der Heiligen Lucia, deren Name für Licht steht. Cohens Lied erinnert an eine Stelle im Alten Testament der Bibel: Gott will Abraham auf die Probe stellen und verlangt von ihm, seinen einzigen, geliebten Sohn Isaak als Brandopfer darzubringen.

"Schon streckte Abraham seine Hand aus und nahm das Messer, um seinen Sohn zu schlachten. Da rief ihm der Engel des Herrn vom Himmel her zu: Abraham, Abraham! Er antwortete: Hier bin ich." (Genesis 22, 10–11) Was für ein Gott ist das? Und was für ein Vater ist das? Ich empfinde tiefes Mitgefühl mit dem Sohn, der einen sinnlosen Tod sterben soll.

Wenn wir die Erzählung tiefenpsychologisch betrachten und alle darin vorkommenden Wesenheiten als Instanzen der eigenen Seele verstehen, wird es heller. Gott wird zu unserem Glauben, Abraham wird zum vermittelnden Ich, aus Isaak wird dieses reine innere Kind, von dem ich schon geschrieben hatte. Und der Engel? Er ist unsere innere Stimme, die Intuition.

Die Geschichte geht gut aus: "Segnen sollen sich mit deinen Nachkommen alle Völker der Erde, weil du auf meine Stimme gehört hast", berichtet uns Vers 18. Statt dem Sohn wird ein Widder geopfert. Die eigene Sturheit? Der Vater erkennt, dass ihn blinder Gehorsam, ohne die erlösende Kraft der Liebe, grausam werden ließe. Wenn es dunkel wird, gib alle Konzepte auf, vertraue dem, was du tief in dir spürst. So zumindest meine Deutung, die auch meiner Erfahrung entspricht.

14.12.2025

Eine Schneeflocke entsteht, wenn in kalten Wolken kleinste Wassertropfen an Keimen aus Staub, Ruß, Pollen oder Bakterien zu Eiskristallen gefrieren. Weitere Tröpfchen lagern sich an, bis die Flocke schwer genug ist, um zur Erde zu fallen. Der Gedanke an winzige Kondensationskeime, an denen sich größere Strukturen bilden, ist mir beim Betrachten der kaum sichtbaren hellen Schleier rechts unten auf dem Bild gekommen. Ohne diese Schleier wäre dort einfach nur "nichts".

Um nun von der physikalischen in die phänomenale Welt zu wechseln: Auch in unserem Bewusstsein werden Wahrnehmungen, Empfindungen, Gefühle und Gedanken zu Keimen, die Bedeutungen an sich binden. Das können wir in der Meditation nach einiger Übung gut beobachten. Etwas entsteht aus dem Nichts des reinen Bewusstseins, und es schmilzt auch wieder wie eine Schneeflocke in unserer Hand. Der leere Urgrund, das gestaltlose Potenzial, aus dem die Fülle der Welt entsteht, heißt in der daoistischen Philosophie Wuji. Es wird durch einen leeren Kreis dargestellt, und als "Schöpferische Indifferenz" hat es sogar Eingang in die heutige Psychotherapie gefunden.

 (cc) BY-NC-ND

15.12.2025

Ich habe mir den schwarzen Bereich rechts unten auf dem Foto in starker Vergrößerung angesehen und war erstaunt, wie heterogen er ist. Sogar braune und violette Flecken finden sich darin. Das physikalische Quantenvakuum kommt mir in den Sinn, ein Zustand niedrigster Energie. Diese sogenannte Nullpunktsenergie ist nie wirklich Null, sie ist stets größer. Aus dem scheinbaren Nichts entstehen so permanent Paare aus Teilchen und Antiteilchen und vergehen gleich wieder darin. Quantenfluktuationen, Wellen in einem Meer aus Energie.

Das absolute Nichts ist aus meiner Sicht ein Abstraktum. Wir können es zwar denken, aber wir werden es nie beobachten können. Damit etwas ein Potenzial sein kann, muss darin Energie gebunden sein, ob in der physikalischen Welt oder, metaphorisch, in der phänomenalen Welt. Etwas kann nur aus etwas entstehen. Nichts entsteht aus nichts. Etwas kann nur in etwas vergehen. Nichts vergeht in nichts.

16.12.2025

"I wish there was a treaty / between your love and mine." Mit diesen Worten endet das letzte Lied auf dem letzten Album von Leonard Cohen, diesem Requiem, das er für sich selbst geschrieben hat. Was wird von uns bleiben?

In der physikalischen Welt ist unser lebendiger Organismus eine Einheit aus Materie, darin gebundener Energie und darin gespeicherter Information in permanenter Wechselwirkung mit der ihn umgebenden Welt. So wie alles Leben, wird er seine Ordnung möglichst lange gegen den Zweiten Hauptsatz der Thermodynamik behaupten wollen. Eines Tages wird ihm das nicht mehr gelingen, und er wird durch biologische, chemische und physikalische Prozesse wieder in das Ganze der Natur aufgenommen werden. Seine Spuren werden sich nach und nach verlieren.

In den phänomenalen Welten der Menschen, die uns begegnet sind, werden wir als Erinnerungen weiterleben. Unsere eigene phänomenale Welt aber wird verlöschen, so wie sie Nacht für Nacht verlöscht, wenn wir tief und traumlos schlafen. Mit unserem Bewusstsein wird auch Gott verlöschen, sofern wir an ihn glauben. Der Vertrag in Cohens Lied wird nicht zustande kommen, der eine Vertragspartner existiert nur im Geist des anderen. Mehr Trost kann ich zurzeit nicht spenden, auch mir selbst nicht. Es tut mir leid.

 (cc) BY-NC-ND

17.12.2025

Zurück zum Foto. Um nicht in haltlosen metaphysischen Spekulationen den Boden unter den Füßen zu verlieren, ist es vernünftig, den Fokus von Zeit zu Zeit wieder auf die Empfindungen unserer Sinne zu richten. Und um nicht in den tiefen Brunnenschacht zu fallen, den ich nun erkenne, ist es vernünftig, ihn mit soliden Brettern zu bedecken.

Der Brunnen spendet uns das Wasser des Lebens, aber er hat auch etwas Bedrohliches, als könne die Erde uns verschlingen, wenn wir hineinfallen. In manchen Märchen ist er die Pforte in eine andere Welt. So anziehend transformative Erfahrungen und besondere Bewusstseinszustände für spirituell suchende Menschen oft sein mögen, sie bergen auch Gefahren. Mancher Brunnen sollte tatsächlich mit soliden Brettern bedeckt bleiben. Schon unsere alltägliche Welt bietet doch so viel Schönes, wenn wir nur lernen, es achtsam und geduldig wahrzunehmen.

18.12.2025

Die Sonne scheint auf einen Vorhang, der sich in Falten legt. Ich bemerke ein Auge, das mich durch einen Spalt beobachtet. Wer ist das? Und welche Absichten verfolgt er oder sie? Kindern in frommen katholischen Familien, wie ich eines war, wurde früher gesagt, Gott sehe alles, um sie zur Gottesfurcht zu erziehen. Was für ein Unwort, erdacht, um Menschen Macht über andere Menschen zu geben. Das allsehende Auge Gottes versteckt sich jedenfalls nicht hinter einem Vorhang, um zu schauen, ob wir brav oder schlimm sind, gehorsam oder sündig.

Also das Auge eines Menschen. Wer schaut, ohne sich zu zeigen, macht sich verdächtig. Ein Schaulustiger, ein Voyeur, gar ein Sadist? Unruhe macht sich breit. Vielleicht steht hinter dem Vorhang bloß ein Kind, das Verstecken spielt? Oder ich sehe mein eigenes Auge in einem Spiegel? Ich spüre den Impuls, den Vorhang beiseitezuziehen, um diese quälende Spannung aufzulösen, um endlich Klarheit zu gewinnen.

19.12.2025

Ich sehe dich. Es kann vernünftig sein, die Person hinter dem Vorhang anzusprechen, um den Bann zu brechen. Indem wir einen Dialog etablieren, stellen wir ein kommunikatives Gleichgewicht her. Die Spannung löst sich.

"Gott sieht dich", das war immer nur ein Satz, den Eltern, Verwandte oder Pfarrer ausgesprochen haben. Weder haben wir Kinder Gott je beobachtet, wie er uns beobachtet hat, noch hat uns Gott je geantwortet, wenn wir ihn angesprochen haben. Die Spannung ist als schlechtes Gewissen geblieben.

 (cc) BY-NC-ND

20.12.2025

Schön, dass du da bist. Ein neugeborenes Kind erkennt die Welt im Antlitz seiner Mutter. Der erste Austausch mit ihr legt den Keim für die Entfaltung seiner phänomenalen Welt. Umso wichtiger ist es, dass die Mutter wirklich anwesend ist, leiblich wie seelisch, und dem Kind ihre liebevolle Aufmerksamkeit schenkt.

21.12.2025

Du bist nicht allein. Das neugeborene Kind, das wir einst waren, ist noch da. Es bildet gleichsam den Kern unserer phänomenalen Welt, das leere Zentrum unseres Bewusstseins. Es ist reines, ungestaltetes Potenzial, aus dem die Fülle der Formen entsteht und in das sie wieder vergeht.

Die Umstände vor, während und nach unserer tatsächlichen Geburt mögen mehr oder weniger förderlich gewesen sein, als Erwachsene können wir dem Neugeborenen in uns trotzdem Tag für Tag selbst gute Eltern sein. Indem wir es mit unserem inneren Auge achtsam und liebevoll anschauen, ob kurz im Alltag oder länger in der Meditation, vermitteln wir ihm, dass es nicht allein ist, dass die Welt ein Ort ist, an dem es Liebe gibt.

Am Dunklen wird das Helle deutlicher, daher ein drastischer Blickwechsel: Heute ist Wintersonnenwende, die Sonne erreicht also ihren tiefsten Stand im Jahreslauf, und die Tage werden wieder länger. Dieser Wendepunkt steht seit Jahrtausenden für den Sieg des Lichts über die Dunkelheit. Im sogenannten Dritten Reich sollte das germanische Julfest, das in diese Zeit fällt, wieder eingeführt werden, um das christliche Weihnachten zu verdrängen.

Aus heutiger Sicht wirkt dieser nationalsozialistische Versuch, Religion durch Politik zu ersetzen, armselig. Die Immanenz von Volk, Schicksal und Geschichte soll jede Transzendenz ersetzen, Sinn wird dadurch nicht mehr in spiritueller Tiefe gesucht, sondern in einer mit Gewalt geschaffenen und aufrecht erhaltenen politischen Ordnung. Zwar gibt es Symbole, Rituale und Feiern, die emotionale Ergriffenheit auslösen sollen, aber diese "Politisierung des Heiligen" bleibt eine Fassade, hinter der nur einsame Leere ist. Der Sinn wird von der Person auf das Kollektiv verlagert, vom Gewissen auf den Gehorsam. Im persönlichen Handeln ist damit die Loyalität zur Gemeinschaft wichtiger als eigene ethische Reflexionen und Werte.

In der christlichen Tradition wird Gott zu Weihnachten zum Menschen, zu einem verletzlichen, schutzbedürftigen Kind. Im Nationalsozialismus will ein Mensch zu Gott werden, zu einem machtvollen Herrscher über die Welt, dem nichts und niemand etwas anhaben kann. Was dieser eine vermessene und verwirrte Mensch nicht gesehen hat: Heil kann nicht von oben aufgezwungen werden, es entfaltet sich von innen.

 (cc) BY-NC-ND

22.12.2025

Die Wellen und Splitter bleiben. Das Foto aus den Muir Woods ist, wie es ist. Was sich von Tag zu Tag wandelt, ist mein Blick. So wird das Bild zu einem Spiegel, in dem ich den Prozess meiner inneren Welt beobachten kann. Bei dem Versuch, Harmonie und Ordnung zu schaffen, sollte ich mir aber nicht zu viel zumuten. Nicht alles lässt sich in ein Ganzes integrieren. Wenn der Weg, auf dem ich gehe, einigermaßen guten Halt bietet, dann genügt das. Auch wenn rundherum Chaos ist.

Drei Wochen blicke ich nun schon in diesen besonderen Spiegel, und was ich heute darin erkenne, fasst manche meiner bisherigen Gedankensplitter, nicht alle, in einer Vorstellung zusammen: Das allsehende Auge Gottes ist das Auge eines neugeborenen Kindes. Es blickt mich nicht nur aus dem Bild an, sondern auch aus der Mitte meines Wesens. Unendlich zart, aber auch unendlich kraftvoll. Dabei will ich es fürs Erste belassen.

23.12.2025

中

Zhong Xin Dao, Zentrum-Herz-Weg. So nennt Sam F. S. Chin, erster Linienhalter der auf Daoismus und Zen-Buddhismus basierenden Kampfkunst I Liq Chuan, den inneren Prozess des Übens. "Im Herzen des Zentrums liegt der Weg", sagt er.

心

Im daoistischen Taijitu ☯ sehen wir oft eine Zweiheit, dunkles Yin und helles Yang als Gegensätze. Das Symbol steht aber für eine Einheit von beiden, für ein dynamisches Gleichgewicht in einem Ganzen. Der eine Pol existiert nicht ohne den anderen.

道

Der Mensch bildet in dieser Tradition ebenso ein Ganzes, einen Mikrokosmos, in dem es leiblich-seelische Kräfte zu zentrieren gilt, zuallererst gegen die Schwerkraft und in der Zeit.

Im Evangelium nach Johannes wird nicht direkt von der Geburt Jesu berichtet, es beginnt mit einem philosophischen Prolog. Die Verse 9 und 10 dieses ersten Kapitels lauten: "Das wahre Licht, das jeden Menschen erleuchtet, kam in die Welt. Er war in der Welt, und die Welt ist durch ihn geworden, aber die Welt erkannte ihn nicht.". Wieder: das Licht.

Was ist eigentlich in dem Raum zwischen mir und dem Foto aus den Muir Woods, in der Mitte? Physikalisch sind es Licht und Luft. Wellen und Splitter, die uns nicht nur Kommunikation und Kommunion, Gemeinschaft, erlauben, sondern das Leben selbst geben. Und phänomenal? Hier erschöpfen sich die Metaphern, meine Vorstellungskraft kommt an ihre Grenzen.

(cc) BY-NC-ND

24.12.2025

הִנֵּנִי Hineni, hier bin ich. Mit all den Wellen und Splittern, die sich in meinem Geist zeigen. Ich muss nicht alles verstehen, was in mir und um mich geschieht, und solange ich etwas festhalte, hält es mich fest. Mehr kann ich heute nicht sagen.

Vor bald 128 Jahren hat jemand einige schlichte Worte behutsam zu einer Ode an unser Lebendigsein geformt, mit ihnen will ich in die Stille Nacht weitergehen:

Du musst das Leben nicht verstehen,
dann wird es werden wie ein Fest.
Und lass dir jeden Tag geschehen
so wie ein Kind im Weitergehen
von jedem Wehen
sich viele Blüten schenken lässt.

Sie aufzusammeln und zu sparen,
das kommt dem Kind nicht in den Sinn.
Es löst sie leise aus den Haaren,
drin sie so gern gefangen waren,
und hält den lieben jungen Jahren
nach neuen seine Hände hin.

Rainer Maria Rilke

Foto: Kyle Murphy
Kontakt: selbstbefreiung@gmx.net
Lizenz: Creative Commons BY-NC-ND 4.0